

**JANSEN&JANSEN**

**LEKKER & BELANGRIJK**

**cholesterol**

FONTAINE UITGEVERS

# INHOUD

VOORWOORD ERIK SCHERDER

7

INLEIDING

9

OVER VOEDING

17

WAT IS CHOLESTEROL?

20

DE WERKING VAN CHOLESTEROL IN JE LICHAAM

22

BRENG ZELF JE CHOLESTEROL IN BALANS

25

VIJF STAPPEN VOOR EEN GEZONDE CHOLESTEROLBALANS

33

EET TRAGE KOOLHYDRATEN

34

EET ONVERZADIGDE VETTEN

36

EET VEZELS EN PLANTENSTEROLEN

38

KOOK ZELF, MET ONBEWERKT VOEDSEL

42

BEWEEG, RELAX EN SLAAP GENOEG

42

DE PRAKTIJK

46

RECEPTEN

54

MENU'S

152

REGISTER

154

# VOORWOORD

De zussen Jansen ken ik alweer enige tijd. We komen elkaar heel af en toe tegen op een congres of een andere bijeenkomst met een thema zoals gezondheid, voeding, beweging. Ik vind het een eer dat ze me vroegen of ik een voorwoord wilde schrijven voor dit boek. Dat doe ik met alle plezier! Ik heb grote bewondering voor de manier waarop An-nemieke en Janine zich al jaren inzetten om de medemens aan te zetten tot een gezonder leven. Dat doen ze zonder opgeheven vinger, met het schrijven van prachtige boeken, als het even kan met een beetje humor. Hun uitgangspunt is dat het leven wel leuk moet blijven! En iedereen heeft zijn eigen mening, mogelijkheden, leven. Zij, als experts, want dat zijn ze echt, geven ons wetenschappelijk verantwoorde tips, trucs, adviezen, voorbeelden, hoe we zo gezond mogelijk kunnen leven, op een zo laagdrempelig mogelijke manier. Vervolgens mag eenieder daarmee doen wat hij wil.

Dit boek over cholesterol is het eerste deel van een superinteressante nieuwe serie van de zussen Jansen: 'Lekker & belangrijk'. Cholesterol-verlaging zorgt voor een stabilisatie van de plaque in alle bloedvaten, zodat hart- vaatziekten zich minder snel aandienen. Daarmee werk je ook herseninfarcten tegen. Kortom: voor iedereen is het goed dat de cholesterolenmer zo traag mogelijk volloopt, en zeker niet overloopt.

De informatie klopt, de teksten zijn kraakhelder, de recepten heerlijk. Als ik me een enigszins flauwe woordspeling mag permitteren: dat smaakt naar meer!

**Erik Scherder**

hoogleraar Neuropsychologie Vrije Universiteit Amsterdam

# INLEIDING

Wij zijn Jansen & Jansen. Onze voornamen zijn Janine en Annemieke. Zoals je vast al wist zijn we zussen. Heel hip hoor, kokende zussen. Al kookt er bij ons maar één dag in, dag uit, en dat is Janine. Annemieke is cardioloog en houdt zich al jarenlang bezig met de invloed van voeding op het menselijk lichaam. Janine vertaalt vervolgens Annemiekes bevindingen naar de dagelijkse praktijk. Over onze dagelijkse *struggle* met gezonder en toch lekker eten schrijven we wekelijks in dagblad *Trouw*.

Voor je ligt het vierde kookboek dat we samen hebben gemaakt. We schreven eerder *Hartstikke lekker*, *Hartstikke mediterraan* en *Mooi mediterraan*, allemaal gebaseerd op de mediterrane keuken. Dat is geen toeval. Uit allerlei recente wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat deze keuken het beste is voor onze gezondheid. Het authentieke mediterrane eetpatroon werkt preventief voor hart- en vaatziektes, sommige soorten kanker, diabetes mellitus type 2 en hersenziektes. Zo! Daarbij komt dat mediterrane gerechten lekker, betaalbaar en doorgaans eenvoudig te maken zijn. Je hoeft dus geen ingewikkelde capriolen uit te halen om met de mediterrane leefstijl te beginnen én om die vol te houden. Wat wil een mens nog meer? Onze gerechten zijn zo eenvoudig en smakelijk mogelijk. Daarmee proberen we je te enthousiasmeren voor die geweldige mediterrane keuken.

## MEDITERRANE LEEFSTIJL EN VOEDING

Onze boeken zijn in feite één groot pleidooi voor de mediterrane leefstijl. Het gaat ons dus niet alleen om de mediterrane keuken, maar ook om de bijbehorende manier van leven. Dan hebben we het niet over de huidige Zuid-Europese eet- en leefstijl, dat zal duidelijk zijn. Het eet- en leefpatroon waar wij op doelen is gebaseerd op dat van de oude beschavingen die honderden jaren geleden rond de Middellandse Zee tot bloei kwamen. De bevolking leefde van het land en soms van de zee. Hun voeding was grotendeels plantaardig: granen, groentes, peulvruchten, kruiden, fruit, met als verbindende factor van al die volkeren uit dit zeer uitgestrekte mediterrane gebied: olijfolie. Daarnaast ook

wel vis en schelp- en schaaldieren, want de meeste mensen leefden destijds in de buurt van de zee, die bron van voedsel en handel. Vlees stond niet vaak op tafel, want voor vee had je veel grond en voer nodig. Het land bewerken was zware arbeid; werktuigen op stroom of benzine en zo bestonden nog niet. Ook was er nog geen gemotoriseerd verkeer en lagen de stukken land nogal eens ver uit elkaar, dus er werd ook veel gelopen. Juist ja: beweging, veel beweging! En de sociale cohesie was ook heel wat groter dan heden ten dage. Tot zover de leefstijl.

Laten we even verder inzoomen op de voeding. Heel kort door de bocht: de mediterrane keuken maakt vooral gebruik van de goede, gezonde vetten en de goede, gezonde koolhydraten. Hoe dat precies werkt lees je in de volgende paragraaf. Verder bevat 'authentieke' mediterrane voeding veel polyfenolen. Een mooi woord, maar de werking is nog mooier! Polyfenolen zijn antioxidanten, en die beschermen ons lichaam tegen zogeheten vrije radicalen: agressieve, in potentie schadelijke stofjes die kunnen leiden tot kanker, hart- en vaatziektes en zenuwaandoeningen. Dit is allemaal herhaaldelijk aangetoond in diverse wetenschappelijke studies.

Even voor alle duidelijkheid: we pleiten níet voor een terugkeer naar vroeger, toen alles beter zou zijn geweest. Je hoeft van ons niet lopend boodschappen te gaan doen als de winkel zich kilometers verderop bevindt. En we vragen je ook niet om de godganse dag rauwe groente te kauwen, afgewisseld met een ongebakken vis. Maar recent en degelijk wetenschappelijk onderzoek heeft onomstotelijk vastgesteld dat de klassieke mediterrane leefstijl gewoon heel gezond was en nog steeds is. Kortom: het is vandaag de dag, in de moderne tijd, in het Westen, voor de meesten van ons prima mogelijk om een leuk, lekker, comfortabel leven te leiden waar je niet failliet van gaat en waar je lichaam en geest het uitstekend op doen!

## **PREVENTIE OF GENEZING**

Zoals gezegd heeft de mediterrane leefstijl vooral een preventieve functie. Natuurlijk kun je niet alle ziektes voorkomen. Zo zijn veel aandoeningen genetisch bepaald. Maar onze westerse maatschappij is wel heel erg ver afgedreven van wat gezonde voeding behoort te zijn. Wat dan weer veel welvaartsziektes veroorzaakt zoals hart- en vaatziektes,

# WAT IS CHOLESTEROL?

We zeiden het al eerder: cholesterol is een vetachtige substantie – een zogeheten lipide – in je bloed. Het woord is een samenvoeging van het Griekse woord voor ‘gal’, *cholè*, en voor ‘vast’, *stereos*. Hoewel cholesterol meestal een negatieve bijklank heeft, heeft ons lichaam cholesterol nodig als bouwsteen en bescherming voor onze cellen. En het helpt het lichaam bij de aanmaak van gal (nodig voor de vertering) en hormonen.

## EIWIT EN CHOLESTEROL: LDL EN HDL

Cholesterol lost niet op in water en ook niet in veel andere vloeistoffen. Het laat zich door het bloed vervoeren door zich aan eiwitten te binden. De combinatie van eiwit en cholesterol heet lipoproteïne. Dat ‘lipo’ stamt af van het Griekse woord voor vet, *lipos*, in dit geval het cholesterol. En ‘proteïne’ is een ander woord voor eiwit.

De twee meest voorkomende soorten lipoproteïne zijn:

- **LDL**, lagedichtheidlipoproteïne, vervoert cholesterol via het bloed naar je lichaamscellen,
- **HDL**, hogedichtheidlipoproteïne, voert het overbodige cholesterol af naar de lever, waar het wordt afgebroken.

## NON-HDL

Dan kennen we ook nog VLDL (*very low...*), IDL (*intermediate...*) en Lp(a) (lipoproteïne(a)). Net als LDL zijn dit alle drie cholesteroltransporteurs die mettertijd tot onder meer verkalking van bloedvaten leiden. Non-HDL is een paraplueterm voor deze niet-heilzame lipoproteïnen. Lp(a) is in die zin bijzonder dat het gehalte hiervan in ons lichaam nagenoeg constant blijft. We beperken ons in dit boek tot LDL, HDL en triglyceriden oftewel bloedvetten.

## CHOLESTEROLWAARDE

Het gehalte aan deze stofjes wordt door experts uitgedrukt in millimol per liter bloed, afgekort tot mmol/l. Een veelgehoorde uitspraak van experts is dat het totale gehalte aan LDL en HDL lager moet zijn dan 5,0 mmol/l om het lichaam niet zorgelijk te schaden. Als sterk verhoogd, echt zorgwekkend beschouwen de meeste deskundigen een

totale hoeveelheid van 8,0 mmol/l of meer. Maar die ‘verzamelmaxima’ kunnen tot verwarring leiden. Want volgens sommige experts geldt voor HDL dat méér juist béter is. Het HDL zorgt namelijk voor de afvoer van het cholesterol, het lichaam uit. Maar de wetenschap heeft nog niet overtuigend aangetoond dat meer HDL daadwerkelijk leidt tot meer afvoer van slecht cholesterol (LDL). Elke ‘held’ heeft zo z’n beperkingen, ongetwijfeld ook HDL. De hoogte van je cholesterol is sowieso erg afhankelijk van je situatie: heb je bijvoorbeeld een bepaalde ziekte onder de leden, en zo ja, welke. Hoe dan ook is het altijd verhelderder om te kijken naar de afzonderlijke niveaus LDL en HDL.

Het LDL-gehalte op zich mag niet hoger zijn dan 3,0 mmol/l, zo luidt in Nederland doorgaans het advies bij gezonde mensen zonder verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Voor degenen met een hoog gezondheidsrisico én voor hartpatiënten liggen de normen lager. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een verlaging van het LDL met 1,0 mmol/l de kans op overlijden door hart- en vaatziekten met zo’n 20 tot 25 procent verkleint. Voor de triglyceriden geldt dat een gehalte van zo’n 1,7 mmol/l ideaal is. Een hoger niveau maakt de kans op complicaties significant groter.

## MONA LISA

Helaas – zou je geneigd zijn te zeggen – merk je het niet als je cholesterol te hoog is. Er is een uitzondering: soms ontstaat er een soort vetbultje in een ooghoek of op een ooglid. De medische term hiervoor is xanthelasma. Dit kán een uiting van te veel slecht cholesterol zijn. Geinig weetje: het verschijnsel doet zich voor bij Leonardo da Vinci’s Mona Lisa, in de hoek van haar voor de kijker rechteroog.

## SAMENGEVAT

- **LDL is het slechte cholesterol.** Hou dat niveau zo laag mogelijk.
- **Triglyceriden zijn ook een risicofactor.** Onder meer alcohol en suiker voeden ze.
- **HDL is het goede cholesterol.** Hoewel niet bewezen is dat je langer leeft met een hoog gehalte HDL, is het wel duidelijk dat je beter veel HDL dan LDL kunt hebben. Je HDL moet hoe dan ook niet onder de 1,0 mmol/l zakken, want dat is een serieuze risicofactor voor hart- en vaatziekten. Vette vis en olijfolie zijn goed voor je HDL. Het lijkt erop dat medicatie ten bate van je HDL zinloos is.



# **VIJF STAPPEN VOOR EEN GEZONDE CHOLESTEROLBALANS**

**1. EET TRAGE KOOLHYDRATEN**

**2. EET ONVERZADIGDE VETTEN**

**3. EET VEZELS EN PLANTENSTEROLEN**

**4. KOOK ZELF, MET ONBEWERKT VOEDSEL**

**5. BEWEEG, RELAX EN SLAAP GENOEG**





# GEROOSTERDE-PAPRIKA-TOMATENSOEP

---

2 uien  
1 bol knoflook  
extra vergine olijfolie  
750 g tomaten  
scheutje balsamicoazijn  
2 rode paprika's  
250 ml water  
½ bouillonblokje  
100 g kidneybonen (of witte of bruine bonen)  
2 takjes rozemarijn  
bakolie  
50 g feta  
zout en peper

---

Verhit de oven tot 180 °C. Verpak de uien in aluminiumfolie. Snij de bol knoflook doormidden (dwars op de tenen), besprenkel de helften met olijfolie en pak ze bij elkaar ook in alufolie. Leg ze op een bakplaat of in een ovenschaal. Was de tomaten, snij ze doormidden en leg ze met de snijkant naar boven eveneens op de plaat of in de schaal. Besprenkel ze met balsamicoazijn. Leg de paprika's erbij. Zet alles een uur in de oven. Breng het water tegen de kook aan en los het halve bouillonblokje erin op. Pak de uien en de knoflook uit, duw de knoflook uit de velletjes en doe met de paprika's, tomaten en bouillon in een mengbeker. Pureer het met een staafmixer. Haal de soep door een grove zeef. Wrijf goed, zodat je zo veel mogelijk soep overhoudt. Je kunt ervoor kiezen om de bonen mee te pureren, maar het is minstens zo lekker om ze even op te bakken en dan toe te voegen aan de soep. Haal de blaadjes van de rozemarijn en frituur ze vlot in een koekenpannetje met bakolie. Breng de soep verder op smaak met weinig zout en veel zwarte peper. Dien op met de rozemarijn en geraspte feta.

# FALAFEL MET VIS

---

*voor 16 balletjes (die zich prima laten invriezen)*

100 g gedroogde kikkererwten

½ ui

2 knoflooktenen

½ theel. komijnzaad

handje verse koriander

stukje citroenschil

100 g verse kabeljauw

zout en peper

beetje bloem

rijstolie

---

Laat de kikkererwten een nacht weken in een kom water.

Snipper de halve ui en de knoflook. Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan onder voortdurend roeren. Snij de koriander en citroenschil fijn en snij de rauwe vis in blokjes. Pureer de kikkererwten plus de rest van de ingrediënten behalve de bloem en olie, met een blender. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Bestrooi een schaal of iets dergelijks met een klein beetje bloem en vorm balletjes van het mengsel, met je handen of zo'n onvolprezen ijsbolletjestang. Die bloem is ervoor dat de balletjes niet aan de ondergrond vastplakken. Laat ze vervolgens 1 uur of langer in de koelkast staan om steviger te worden. Een veelgehoorde klacht is dat ze uit elkaar vallen, waardoor ze toch net iets minder tof worden. Afkoelen helpt dit te voorkomen.

Vervolgens frituur je ze, wat ons betreft in rijstolie. Verwarm de olie in een pannetje tot ca. 180 °C. Als een korstje brood er snel in bruint, is de temperatuur goed. Frituur ongeveer 4 balletjes tegelijkertijd in een paar minuten bruin en laat ze uitlekken op keukenpapier. (Bakken in olie kan ook, daar worden ze wel wat minder knapperig van.) Combineer ze met een idealiter volkoren pitabroodje en een scheut tahinsaus van blz. 115: het allerbeste troostvoer!





# ZALM MET MIERIKSWORTEL EN KNAPPERIGE BIET

---

8 of 10 kleine bieten  
bakolie  
200 g verse zalm  
1 flinke knoflookteen  
20 g panko  
2 eetl. extra vergine olijfolie  
2 eetl. geraspte mierikswortel  
zout en peper

---

Verhit de oven tot 200 °C. Was de bieten. Schillen is niet nodig, wellicht wel wat resterend vuil eraf schrapen. Snij ze in kleine partjes. Vet een ovenschaal in met olie, doe de bietstukjes erin, hussel ze goed, bestrooi met zout en peper en zet ze in de oven.

Snipper de knoflook. Doe die in een vijzel, roer er de panko doorheen en voeg de olijfolie toe. Blijf goed aanstampen. Rasp de – bij voorkeur verse – mierikswortel en meng die door het pankoprutje. Zodra de bieten 30 minuten in de oven hebben gestaan, leg je de zalm in het midden van de schaal en bedek je hem met de mierikswortelkorst in spe. Na nog eens 30 minuten is de korst lekker bruin, de biet ook en is de zalm smeugig gaar.